

Mantenga Sus Comidas Sanas Y Frescas

Comiendo comida que se a hecho mala, le puede causar enfermedades. Eso se llama envenenamiento de comidas. Ahi veces que cuando una persona le duele el estomago oh piensa que tiene la "flu", en realidad que tienen es envenenamiento de comida.

Que causa a la comida que se aga mala? Germenes. Los germenos se meten en las comidas cuando no estan guardadas como deve de ser. Los germenos no se miran ni tienen sabor ni holor. Pero usted pude prevenir envenenamiento de comidas, simplemente con guardarlas bien.

Los germenos cresen mas rapido en comidas que contienen humedad y proteina, como:



leche	pescado
huevos	ensalada de papa
carne	ensalada de macaron
pollo	caserolas



Como mantener las comidas sanas

Cuando Haga Sus Compras:

- Compre comidas de bote y frascos, que no esten sucios, mojosos, doblados oh hinchados.
- Revise los huevos. Nunca compre los huevos que esten quebrados oh cuartidos.
- Siémpre revise la fecha de uso, antes de comprar la comida.
- Agarre las comidas calientes y heladas al ultimo.
- Llevese la comida derecho a su refrigerador, no la deje en el carro, por el calor.

Si Usted No Tiene Refrigerador:

- Compre leche de polvo oh evaporada, en ves de leche fresca.
- Compre la comida de bote como, tuna, pollo, cocono, oh hamon, en tamaños para una comida solamente.
- Compre las sopas de bote que contengan carne oh frijoles, para extra proteina.
- Compre cantidades chicas de frutas y vegetrables, para que no se echen a perder.
- Compre los jugos de bote, en ves de conjelados.
- Mire la tabla al otro lado para ideas en como guardar las comidas.

Cuando Usted Prepare Comidas:

- Mantenga limpios su fregadero, refrigerador y mostrador.
- Lavese las manos con jabon y agua caliente antes de tocar las comidas.
- Use toallas limpias.
- Use un cortador de plastico en ves de uno de tabla. En los de tablas se mantienen germenos entre las cortadas. Si usa uno de tabla lavelo bien con cloralex y agua caliente despues de cortar carnes.
- Lave las frutas y vegetales bajo el agua corriendo para quitarles la tierra y los germenos.
- Mantenga las carnes y sus jogos separados de las otras comidas.
- Desconjele comidas en el refrigerador, microhonda oh bajo el agua helada, no en el mostrador de su cosina.

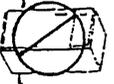
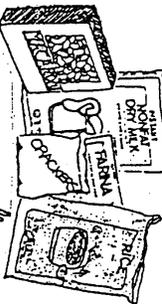
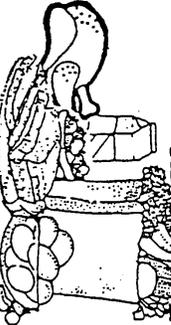
Cuando Usted Cosine:

- Cosa bien las carnes, pollo y pescado. La carne roja deve estar cosida hasta que se ponga cafe por dentro.
- El pollo piquele con un tenedor, el jugo deve ser claro, no rosa.
- Cosa los huevos asta que lo blanco y la yema esten firmes no aguados.

Keep Your Foods Safe and Fresh

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274

Use esta tabla para escoger el modo correcto de guardar sus comidas.

	 <p>Comparte el refrigerador</p>	 <p>Tenga un valde de hielo, oh hielera</p>	 <p>No tiene modo de mantener sus comidas heladas</p>
<p>Comidas de Bote (Leche, Carne, Vegetables, Frutas, Frijoles, Jugo)</p> 	<p>Refrigerar las comidas que le quedaron fuera del bote.</p>	<p>Compre nomas lo que necesite para su familia.</p>	<p>Tire todas las sobras.</p>
<p>Comidas Secas De Cajas (Sopas, Cereal, Galletas Saladas, Leche, Huevos)</p> 	<p>Guardelas en un bote con tapadera.</p>	<p>Guardelas en un bote con tapadera.</p>	<p>Guardelas en un bote con tapadera.</p>
<p>Comidas Frescas (Pan, Frutas, Vegetables, Leche, Carne, Huevos)</p> 	<p>Mantengalas refrigeradas y tapadas bien.</p>	<p>Los huevos, leche y carnes deven ser tiradas 4 horas despues que se redita el hielo.</p>	<p>Compre nomas lo que va a usar por cada comida oh dia.</p>
<p>Comidas En Jaros De Plastico Oh Vidrio (Crema De Cacahuete, Jaleas, Jugo)</p> 	<p>Mantengalo fresco y bien tapado.</p>	<p>Mantengalo fresco y bien tapado.</p>	<p>Mantengalo fresco y bien tapado.</p>
<p>Comidas Frescas En Trozos (Mantquilla, Quesos)</p> 	<p>Envelbalas bien y mantengalas frescas.</p>	<p>Duran buenas por varios dias, si las mantienen frescas.</p>	<p>Duran buenas por varios dias, si las mantienen frescas.</p>
<p>Comida Conjelada (Jugos, Vegetables, Pescado)</p> 	<p>Abra nomas lo que vaya necesitando.</p>	<p>Uselo luego</p>	<p>Uselo luego</p>